

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Marzo - 2026

VIERNES

2	358 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 15	4640 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10	5631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4	6657 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 6
	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
9788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6	10604 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 21 G.: 3	11691 Kcal. P.: 11 HC.: 22 L.: 65 G.: 18	12575 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 46 G.: 13	13797 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 7
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	JUDIAS VERDES CON MAYONESA SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO YOGUR	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16739 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 8	17672 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7	18581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13	19631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4	20755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA GELATINA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUIANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23621 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13	24652 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 7	25674 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 6	26631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4	27828 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 44 G.: 8
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30	31			

FESTIVO

FESTIVO



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: ANTIINFLAMATORIA SIBO

Marzo - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 ACELGAS CON PATATAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA YOGUR	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA
9 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 PATATAS CON PIMIENTOS SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR	13 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA GELATINA	17 BRÓCOLI CON PUERRO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ CON CALABAZA SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25 COLIFLOR AL AJO ARRIERO POLLO EN ESCABECHE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 ARROZ CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Marzo - 2026
VIERNES

2

3

4

5

6

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

10

11

12

13

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

TALLARINES CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

17

18

19

20

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
GELATINA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA y ZANAHORIA
YOGUR

23

24

25

26

27

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO ASADO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

30

31

FESTIVO

FESTIVO



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Marzo - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 JUDIAS VERDES CON MAYONESA SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO YOGUR	13 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA GELATINA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUIANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	27 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN GLUTEN

Marzo - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	ALUBIAS BLANCAS GUIADASAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
9	10	11	12	13
ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	JUDIAS VERDES CON MAYONESA SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	17	18	19	20
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA GELATINA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUIANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23	24	25	26	27
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	COLIFLOR AL AJO ARRIERO POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30	31			
FESTIVO	FESTIVO			



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN HUEVO CRUDO, PESCADO, MARISCO, LEGUMBRES NI FRUTOS SECOS

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

ACELGAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
GELATINA

17

BRÓCOLI CON PUERRO
SECRETO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABAZA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

27

ARROZ CON ZANAHORIA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN HUEVO CRUDO, PESCADO, MARISCO, LEGUMBRES NI FRUTOS SECOS

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

ACELGAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
GELATINA

17

BRÓCOLI CON PUERRO
SECRETO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABAZA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

27

ARROZ CON ZANAHORIA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN HUEVO CRUDO, PESCADO, MARISCO, LEGUMBRES NI FRUTOS SECOS

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

ACELGAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
GELATINA

17

BRÓCOLI CON PUERRO
SECRETO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABAZA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

27

ARROZ CON ZANAHORIA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN LTP, LEGUMBRES, FS, PESCADO, MARISCO NI FRUTAS ROSACEAS

Marzo - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 ACELGAS CON PATATAS HUEVOS REVUELTOS LECHUGA YOGUR	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ENSALADA VERDE FRUTA
9 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HUEVOS AL HORNO CON TOMATE NATURAL LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 PATATAS CON PIMIENTOS SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR	13 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA GELATINA	17 BRÓCOLI CON PUERRO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ CON CALABAZA HUEVOS REVUELTOS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25 COLIFLOR AL AJO ARRIERO POLLO EN ESCABECHE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	27 ARROZ CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN PLV

Marzo - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 JUDIAS VERDES CON MAYONESA SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE CALABACÍN POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	13 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA GELATINA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	27 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN TOMATE NATURAL

Marzo - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 JUDIAS VERDES CON MAYONESA SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO YOGUR	13 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA GELATINA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE LECHUGA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	27 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.